

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Futsal adalah olahraga yang mirip dengan sepak bola, tetapi dimainkan di lapangan yang lebih kecil dan dengan aturan yang sedikit berbeda. Kata “futsal” sendiri berasal dari Bahasa Portugis, dimana “*futebol de salão*” berarti “sepak bola dalam ruangan.” Olahraga ini pertama kali dikembangkan di Uruguay pada tahun 1930-an dan kemudian menyebar ke seluruh dunia.

Sejak pertama masuk ke Indonesia, futsal masih tabu untuk Sebagian Masyarakat Indonesia. Banyak yang belum mengetahui teknik bermain futsal yang benar. Namun, untuk negara yang mayoritasnya pecinta sepak bola, futsal sangat mudah dimengerti dan cepat berkembang karena jumlah pemain yang lebih sedikit dan lapangan yang lebih mudah ditemukan dibanding sepak bola. Hingga kini, futsal terus berkembang menjadi salah satu olahraga yang sering dimainkan oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak remaja, hingga orang dewasa.

Adapun Sejarah di Indonesia menurut (Muhammad Rinaldi & Muhamad Syawal Roehadi, 2020)

Futsal di Indonesia mulai dikenal pada tahun 1989-an mulai berkembang sekitar tahun 1998-1999, dan mulai dikenal baik keberadaannya sekitar tahun 2002. Ketika itu, Indonesia didaulat oleh AFC (*Asian Football Confederation*) untuk menyelenggarakan putaran final kejuaraan futsal tingkat Asia di Jakarta. (hlm. 15).

Futsal merupakan olahraga yang membutuhkan daya tahan kardiovaskuler yang tinggi, karena pemain harus berlari, berhenti, berubah arah dan melakukan gerakan-gerakan lainnya dalam waktu yang lama dan intensitas yang bervariasi. Olahraga ini merupakan permainan yang cepat dan dinamis, yang membutuhkan kemampuan teknik, taktik dan fisik yang baik dari para pemainnya. Menurut (Ihsan, 2019, hlm 21) “Olahraga futsal merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan, dengan olahraga-olahraga yang lain, karena karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama (hlm. 21)”.

Dalam olahraga prestasi, seorang atlet harus mempunyai kondisi fisik yang baik karena kondisi fisik mempunyai peran yang sangat penting dalam pencapaian prestasi. Menurut (Agassi Barasakti & Faruk, 2019, hlm. 1) “Komponen kondisi fisik diantaranya, kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), reaksi (*reaction*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), koordinasi (*coordination*) daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*).”. Dalam permainan futsal, komponen kondisi fisik yang dominan adalah daya tahan (*endurance*) karena *endurance* merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernafasan, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja secara terus menerus. Jika seorang atlet futsal memiliki kondisi fisik yang baik, mereka dapat tampil lebih baik, namun untuk mencapai kondisi fisik yang baik dibutuhkan beberapa elemen yang saling mendukung termasuk teknik fisik dan psikologis. Kondisi fisik tidak dapat dipisahkan dari kesejahteraan fisik, suatu keadaan dimana atlet dapat terus tampil dengan baik selama menjalani pertandingan yang panjang. Seiring dengan hal tersebut maka memiliki daya tahan yang kuat sangat diperlukan bagi seorang atlet futsal. Menurut (Kusuma, 2020, hlm. 2) “Seperti yang diketahui pada cabang olahraga futsal, durasi yang dibutuhkan ketika melakukan permainan membutuhkan waktu yang lama dan diikuti dengan intensitas yang tinggi, maka dengan demikian diperlukannya kemampuan daya tahan yang bagus”.

Salah satu aspek fisik yang penting dalam olahraga futsal yaitu daya tahan kardiovaskuler, yang dapat diukur dengan *VO2Max*. *VO2Max* merupakan kemampuan menghirup oksigen kedalam tubuh secara maksimal yang dinyatakan dalam satuan ml/kg/menit. Menurut (Setiabudi, 2016, hlm. 2) mengungkapkan bahwa nilai *VO2Max* yang tinggi memungkinkan pemain untuk dapat menempuh waktu didalam setiap pertandingan. Lebih lanjut (Setiabudi, 2016. hlm. 4) menjelaskan bahwa “kapasitas aerobik maksimal berpengaruh pada kemampuan untuk mengulangi *sprint* dan melakukan gerakan dengan intensitas yang tinggi, baik dengan bola maupun tanpa bola. (hlm. 2)”.

Untuk meningkatkan *VO2Max* sebaiknya dengan cara program latihan aerobik, karena dengan latihan aerobik sudah ada pembebanan yang meningkatkan jantung maupun paru-paru. Tinggi rendahnya *VO2Max* para pemain sangat berpengaruh pada kondisi fisik atau kesegaran jasmani pemain. Menurut (Sukadiyanto 2011, hlm. 64) “ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi nilai *VO2Max* dapat disebutkan sebagai berikut: 1) Usia, 2) Jenis Kelamin, 3) Suhu, 4) Keadaan latihan”. Semakin baik kualitas faktor-faktor tersebut maka semakin baik dan tinggi pula *VO2Max* seorang pemain, sehingga tingkat daya tahannya juga baik yang pada akhirnya pemain memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran jasmani yang tinggi pula.

Ada beberapa metode latihan untuk meningkatkan kemampuan aerobik pemain latihan sirkuit training, lari 2,4 km, latihan interval, lari *kontinyu* dan latihan *Small Side Games*. Agar pemain tidak mengalami kejenuhan dan peningkatan lebih optimal, latihan harus lebih bervariasi. Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk menamvahi variasi adalah dengan berlatih futsal menggunakan metode *Small Side Games*. Menurut (Wea, 2020, hlm. 83) “*Small Side Games* dapat mengefektifkan untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknik dan taktik pemain sepak bola. *Small Side Games* memiliki efek positif dalam meningkatkan kapasitas aerobik dan perilaku taktik/teknis”.

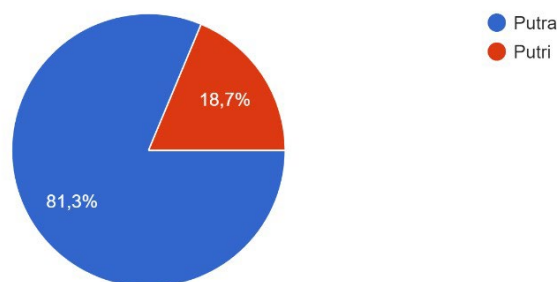
Seperti yang diketahui secara umum, ada banyak sekolah dan kampus di Indonesia serta kegiatan ekstrakurikuler dan unit kegiatan mahasiswa futsal yang menunjukkan popularitas olahraga ini. Selain itu, futsal merupakan olahraga yang telah meraih berbagai prestasi baik didalam maupun diluar negeri. Sebagai hasilnya, untuk meningkatkan dan memperluas prestasi futsal di Indonesia, pemerintah Indonesia memberikan wadah dengan menyelenggarakan sejumlah event futsal antara lain POPDA, PORDA, PORPROV dan sejumlah kompetisi futsal lainnya.

Salah satu universitas yang mendukung dan mengembangkan prestasi cabang olahraga futsal adalah salah satu universitas yang ada di Kota Tasikmalaya yaitu Universitas Siliwangi. Beberapa bentuk dukungan yang diberikan seperti adanya unit kegiatan mahasiswa (UKM) Futsal dan mendukung mahasiswa untuk

mengikuti kejuaraan futsal. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal Universitas Siliwangi yang berdiri sejak tahun 2018 pada bulan juni. Setiap tahun selalu mengikuti kegiatan pertandingan yang diselenggarakan tingkat kota, provinsi maupun nasional. Beberapa kejuaraan yang telah diraih oleh tim putra UKM Futsal Unsil ditingkat nasional pada tahun 2023 yaitu pada event *Telkom University National Futsal Championship* (TUNFC) dan Euro Futsal Championship yang berhasil mendapatkan juara 1 untuk tingkat Nasional. Pada event tersebut yang diikuti oleh angkatan 2019 2 orang, angkatan 2020 6 orang, angkatan 2021 5 orang dan angkatan 2022 4 orang dengan jumlah 17 pemain.

Pada bulan Agustus tahun 2023 UKM Futsal membuka pendaftaran anggota baru untuk Tahun Akademik 2023/2024 atau mahasiswa baru melalui google formulir. Yang mengisi formulir sebanyak 171 anggota, 139 anggota putra dan 32 anggota putri. Tetapi yang rutin latihan sekitar 50 orang. Jadwal latihan rutin setiap minggu dilakukan sebanyak 3 kali pada hari selasa, kamis dan sabtu yang bertempat di Siliwangi Futsal Centre.

Jenis Kelamin
171 jawaban



Gambar 1. 1 Diagram Pendaftaran UKM Futsal Unsil TA 2023/2024

Berdasarkan observasi dilapangan yang telah penulis lakukan di tim Futsal Unsil Putra pada saat latihan rutin dan pertandingan persahabatan, dapat dikatakan bahwa pada saat melakukan permainan para anggota UKM Futsal memiliki performa yang kurang, pada saat itu para anggota terlihat sangat kelelahan dan kurangnya konsentrasi. Bahkan daya tahan anggota baru pada umumnya masih

kurang, ini dapat dilihat pada mobilitas anggota dalam latihan rutin dan laga persahabatan.

Jadi dari hasil observasi dapat disimpulkan bahwa anggota UKM Futsal Unsil Putra Tahun Akademik 2023/2024 memang perlu dilatih daya tahan kardiovaskulernya. Karena setelah diamati di dalam latihan rutin dan pertandingan persahabatan, anggota masih mudah kelelahan dan kurangnya konsentrasi sehingga performa permainan anggota menurun. Oleh karena itu, perlu diberikan latihan yang dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskuler (*VO2Max*). *VO2Max* dapat ditingkatkan dengan menerapkan latihan yang sistematis dan intensitas yang sedang-tinggi. Menurut (Bompa, 2019, hlm. 24) “penelitian terbaru oleh Esfarjani dan Laursen menunjukkan bahwa melakukan latihan intensitas sedang-tinggi dapat menghasilkan peningkatan yang signifikan dalam kinerja daya tahan, memungkinkan atlet daya tahan untuk bekerja pada intensitas yang lebih tinggi sebelum mengalami penumpukan asam laktat”. Maka dari itu perlu memilih metode latihan yang intensitasnya sedang-tinggi. Hasil penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa didalam latihan *Small Side Games* terdapat gabungan latihan taktik, latihan teknik dan fisik. Latihan ini menggunakan “intensitas yang tinggi dan menuntut setiap pemain untuk selalu bergerak aktif karena luas ruang yang tidak terlalu besar sehingga frekuensi menyentuh bola tiap pemain sangatlah banyak” (Kusuma, 2020, hlm. 2).

Dari uraian pendapat diatas maka dapat dikatakan bahwa manfaat latihan *Small Side Games* salah satunya dapat meningkatkan *VO2Max* atau daya tahan kardiovaskuler. Mencermati keadaan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah dengan judul **“Pengaruh Latihan *Small Side Games* Terhadap Peningkatan *VO2Max* dalam Permainan Futsal”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis mencoba merumuskan masalah tersebut, yaitu Apakah terdapat pengaruh latihan *Small Side Games* terhadap peningkatan *VO2Max* dalam permainan futsal anggota UKM Futsal Unsil Putra TA 2023/2024?

1.3 Definisi Operasional

Berdasarkan judul penelitian “Pengaruh Latihan *Small Side Games* Terhadap Peningkatan *VO2Max* dalam Permainan Futsal” didapat definisi operasional sebagai berikut:

- a. Latihan. Menurut (Bompa, 2019, hlm. 54) “Latihan adalah Tindakan motorik yang dapat digunakan untuk menargetkan adaptasi fisiologis umum, pola gerakan atau kelompok otot tertentu yang berkaitan dengan kinerja keterampilan atlet”. Adapun (Menurut Syafruddin 2013, hlm. 21) dalam (Sciences, 2016) yang dimaksud dengan “latihan (*exercise/ubung*) adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerak dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntunan yang bervariasi”. Latihan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sesuatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dan progresif untuk meningkatkan kemampuan atau kualitas dalam berolahraga.
- b. *Small Side Games*. (Wardana. 2018, hlm. 485) “*Small Side Games* merupakan suatu metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik dan fisik”. Yang dimaksud *Small Side Games* dalam penelitian ini adalah sebuah metode latihan futsal yang menyerupai dengan permainan futsal sesungguhnya yang membedakan hanya jumlah pemain, dimensi lapangan dan peraturan yang dimodifikasi.
- c. *VO2Max*. Menurut (Sugiharto, 2014, hlm. 82) mengungkapkan bahwa “*VO2Max* adalah ambilan oksigen maksimal dan *VO2Max* dinyatakan dalam liter/menit/kilogram berat badan. Kinerja tingkat *VO2Max* hanya dapat dipertahankan untuk jangka waktu yang pendek, sehingga latihan juga dipengaruhi oleh proses latihan”. Jadi *VO2Max* dalam penelitian ini adalah Tingkat maksimum oksigen yang dapat digunakan tubuh selama berolahraga.
- d. Futsal. Menurut (Justinus Lhaksana, 2012, hlm. 8) “Futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola secara bergilir cepat dari kaki ke kaki,

dimana pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan yang baik dan determinasi yang tinggi”.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan oleh penulis, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Small Side Games* terhadap peningkatan *VO2Max* dalam permainan futsal pada anggota UKM Futsal Unsil Putra TA 2023/2024.

1.5 Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk pengembangan ilmu dan terapan ilmu:

a. Kegunaan Pengembangan Ilmu

- 1) Dapat digunakan oleh pihak Universitas Siliwangi sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian tingkat *VO2Max* dalam permainan futsal.
- 2) Dapat digunakan sebagai referensi penelitian pengaruh latihan *Small Side Games* terhadap peningkatan *VO2Max*.

b. Kegunaan Praktis

Dapat menambah terapan ilmu pengetahuan, khususnya mengenai peningkatan *VO2Max* dalam permainan futsal, dimana dalam penelitian ini penulis akan berusaha semaksimal mungkin dalam melakukan pendekatan terhadap permasalahan yang terjadi tentunya diharapkan akan dapat memberikan manfaat :

- 1) Bagi pelatih dapat digunakan sebagai pedoman untuk meningkatkan *VO2Max*.
- 2) Bagi pemain dapat digunakan sebagai masukan untuk meningkatkan *VO2Max*.